Rok I. Warszawa, 26 grudnia 1906 r. №. 18.

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

OD REDAKCYI.

Numerem niniejszym postanowiliśmy zakończyć pierwszy rocznik „Ruchu," ażeby w ten sposób termin obliczenia przedpłaty przystosować do istniejącego zwyczaju.

Rocznik ten, trzykwartałowy (o 18-stu numerach), kosztuje właściwie rb. 1 kop. 80. Ci, co wnieśli przedpłatę za rok cały, będą mieli zaliczone na rachunek rocznika drugiego kop. 60, raczą więc dopłacić tylko rb. 1 kop. 80. Przesyłka liczyć się będzie w ten sam sposób.

Czytelnicy i przyjaciele pisma naszego, rozumiejący ciężkie warunki materyalne wydawnictwa, zechcą w dalszym ciągu zyskiwać nowych przedpłatników; tylko przy poparciu takiem patrzeć możemy w przyszłość dalszą z nadzieją, że na pewnych postawach istnienie „Ruchu" oprzeć z czasem będzie można.

Dotychczasowe słabe rozpowszechnienie pisma naszego kładziemy na karb ogólnych warunków chwili obecnie przeżywanej i za obowiązek swój szczególny uważamy, by chwile tę na stanowisku zajętem przetrwać.

K. Q. Palmgren (Sztokholm).

ZNACZENIE SLOJDU I ROBÓT RĘCZNYCH W WYCHOWANIU.

(Dalszy ciąg).

Młodzieży wiele zarzucamy, twierdząc, że jest niedołężna, jednostronna, leniwa, żądna używania. W słowach tych mieści się wiele prawdy. Obwiniamy o to wszystko czasy obecne, ducha naszej epoki, wreszcie młodzież samą. Lecz czem są czasy? Wszakże sami je stanowimy! Kto wychowuje tę młodzież? Czy to nie my sami? Zgódźmy się lepiej na to, żeśmy sami w tem zawinili. Bo czyż nie sami naginaliśmy tę

młodzież do sztucznych form wychowawczych, które przeczą prawu natury? Czyż nie uważaliśmy za jedyny na zło środek zaradczy książkę? czyż na objawy powyższe niedołęstwa moralnego nie stosujemy pięciu godzin nauki książkowej w szkole i tyleż mniej więcej nauki w domu? Kiedy po skończeniu obowiązkowej pracy chłopak, ze wstrętem odsunąwszy książkę, nudzi się w bezczynności, znowu polecamy mu książkę... Wiecznie i zawsze książka ma mu wystarczyć! Lecz gdy młodzieniec, znudzony książką i domem, wyrwie się z niego i szuka w świecie rozrywek, czyja to wina? Czy nie rodziców, którzy nie nauczyli go przeplatania pracy umysłowej pracą fizyczną i nie wzbudzili zamiłowania do wysiłku fizycznego, który odświeża umysł, wzmacnia zdrowie i siły, usuwa nudy i przez to najskuteczniej niszczy pokusy do złego. Dziecko, które od lat najrańszych przywykło do użytecznej pracy fizycznej, nie zaniedba potem, będąc młodzieńcem na studyach, slojdu, lecz nawet dojdzie w nim do dużej wprawy i polubi pracę ręczną; następnie zaś po ukończeniu nauk napewno w wolnych chwilach pracować będzie przy tokarni lub w warsztacie i przypuszczać możemy, że umiejętność i zamiłowanie do tej pracy, tak w wieku młodzieńczym, jak i w pierwszych latach dojrzałości męskiej, uchronią go od wielu pokus. Kiedy młodzieniec ten zostanie np. kupcem, urzędnikiem lub wojskowym, kiedy się ożeni, to zamiłowanie do pracy ręcznej, uprawianej od lat wielu, towarzyszyć mu będzie, i w nowem ognisku domowem napewno oddawać się będzie pracy ręcznej, do której był nawykł uprzednio. Jakże to dodatnio wpływać musi na cały bieg życia rodzinnego! jak dalekim mąż taki będzie od wspomnianych wyżej rozrywek! jaki wpływ wywrzeć to może na dzieci i służbę! Tutaj dochodzimy do ważnego punktu, mianowicie do wywierania wpływu przez przykład. Gdybyśmy całą młodzież kraju wychować tak mogli, jakiż to orzeźwiający powiew wniknąłby do naszego stęchłego życia rodzinnego! jakie poszanowanie pracy, jakie poszanowanie kobiety, jaka dbałość skuteczna o moralność i wstrzemięźliwość! jakiż wpływ na całe życie społeczne!

Wielkim jest wpływ przykładu, ale musi iść według ściśle określonych praw natury—a mianowicie zawsze z góry na dół, od wyższych więc klas, bardziej oświeconych, do niższych, mniej wykształconych. Początek oczywiście należy do nas, oświeconych—inaczej starania nasze pozostaną głosem wołającego na puszczy. Jeżeli myślimy o zmianie kierunku wychowania i z niej wypływającej moralności, wstrzemięźliwości, cielesnem i duchowem odrodzeniu, tylko od siebie zacząć tę zmianę musimy. Od nas ma iść przykład. Ale jak dać ten przykład, jak tu działać? Przez pracę i pilność, przez obowiązkowe wprowadzenie pracy ręcznej, jako środka wychowawczego dla młodzieży tak żeńskiej, jak i męskiej klas uprzywilejowanych. Nie będę tu podawał sposobów osiągnięcia tego. Dość będzie tymczasem, gdy nabierzemy przeświadczenia o konieczności stosowania w życiu pracy fizycznej, a przeszkody usunąć się dadzą: jest to tylko kwestya czasu.

Gdyśmy już poznali wartość tego środka wychowawczego, nie powinniśmy zadowolić się półśrodkami; oceniwszy należycie wpływ pracy fizycznej, nie stawiajmy jej na stanowisku podrzędnem, lecz jako przedmiot obowiązkowy, równoważny ze wszystkiemi wykładanemi przedmiotami.

Co do samej pracy ręcznej, jest niesłychanie ważnem, ażeby dziecko jak najwcześniej musiało wedle możności wykonywać ją sumiennie

bez wynagrodzenia. Jeśli kto pracuje z myślą, ażeby robotę wykonać dla niej samej, żeby wykonać ją sumiennie i uczciwie, to myśl taka działa uszlachetniająco na samą pracę. Przeciwnie, jeśli przyzwyczaimy dziecko pracować z myślą o zarobku pieniężnym, często przestaje myśleć o sumiennem i dokładnem wykonywaniu pracy, lecz tylko o to dba, aby przy najniedokładniejszej robocie najszybciej i najwięcej zarobić. Wtedy praca niedbała i towarzyszące jej lenistwo umysłowe demoralizują. Pamiętać należy, że wykonywanie pracy stoi w najbliższym związku z *charakterem* człowieka, a gdy chodzi o dziecko—z kształceniem jego charakteru. Porządna, uczciwa praca stwarza bezwątpienia uczciwe myśli—uczciwych i dzielnych ludzi. Przykładów na to mamy mnóstwo. Sumienny robotnik jest bezwątpienia zawsze sumiennym i dobrym człowiekiem. Stąd widać, jaki wpływ może wywierać slojd i jak łatwo, pozwalając na niedokładność, niedbalstwo, niestaranność, zdemoralizować możemy dzieci. Rzecz to niesłychanie ważna i zasługuje, aby się nad nią bliżej zastanowić, zwłaszcza w obecnej chwili, gdy na serjo zaczynają myśleć o wprowadzeniu slojdu w szkołach.

Nie żądajmy zaprowadzenia w szkole wszystkich rodzajów slojdu, nie stawiajmy też pieniężnej wartości pracy ponad moralny jej wpływ na dziatwę. Nie tyle brak nam pieniędzy, ile uczciwych i dzielnych ludzi. Pamiętajmy, że ten pożądany wpływ slojdu polega nie na tem, żeby wiele zrobić, lecz żeby dobrze zrobić.

Nie chcę przez to powiedzieć, że lekceważę wartość pieniężną pracy, lecz raczej radbym ją tu usunuć na plan dalszy. Dla tego uważam też, że dziecko nie powinno brać zapłaty za tę pracę, tak samo, jak nie bierze za roboty piśmienne i pamięciowe. Wystarczy mu zadowolenie, że uczy się pracy i może ją wykonać. Dziecko powinno zachować wykonany przedmiot, wziąć go do domu i mieć satysfakcyę, że tam się go używa, przez co nabiera zamiłowania i poważania dla pracy, co się z trudnością osiąga przy wynagrodzeniu pieniężnem. Tu widać odrazu, jak korzystnem jest dać dzieciom wykonywać przedmioty użyteczne i używalne. Nie ma obawy o to, że dom nie zużyje wszystkiego, co dziecko zdąży zrobić, zwłaszcza jeśli będziemy przestrzegali starannego wykonania pracy; może zresztą dziecko pracę swą ofiarować, co wyrabia uprzejmość i usłużność. Gdybyśmy wynagrodzenie pieniężne koniecznie wprowadzić pragnęli, niech się ono dopełnia przynajmniej na książeczce kasy oszczędności, lub do kasy ubezpieczeniowej, lecz nigdy gotówką.

Wprowadzenie robót ręcznych—w znaczeniu środka wychowawczego, zabezpieczającego od złego—uważam za jedno z najważniejszych zagadnień społecznych. Stosujmy więc slojd, jako jeden z najlepszych środków wychowawczych pod względem fizycznym, umysłowym i moralnym, lecz pamiętajmy, że ten zbawienny wpływ narazie i w przyszłości osiągamy przez przyzwyczajanie dzieci, aby każdą robotę wykonywały uczciwie i starannie. Wskazujmy użyteczny cel pracy, ażeby dziatwa jak najwcześniej myśli w tym kierunku skupiała i przez to uczyła się pracy uczciwej, sumiennej i pożytecznej oddawać pierwszeństwo.

(D. c. n.)

Ze szwedzkiego przełożyła Józefa Gebethnerówna.

Z dziedziny teoryi gimnastyki.

(Dalszy ciąg).

III.

Nazwałem gimnastykę regulatorem wykonywanych przez nas ruchów, tudzież powodowanych przez nie wyników w rozwoju ciała. Wypada stąd konieczność stałej kontroli nad sprawnością *całego* naszego narządu ruchowego, co się jedynie daje osiągnąć przez ciągłe i systematyczne zaprawianie do ruchu wszystkich narządu tego części. Zaprawianie takie dokonywać można—i tak się zwykle czyni—drogą odpowiedniego ćwiczenia tych części, zebranych w pewne grupy, tak ażeby wszystkie części czynne były przez daną jednostkę czasu. W ten tylko sposób osiągnąć możemy główne gimnastyki zadanie, polegające na wszechstronnym i zgodnym rozwoju ciała, oraz na przeciwdziałaniu szkodliwym wpływom ruchów życia codziennego.

Znaczenie pojedyńczych ćwiczeń gimnastycznych zależne jest od tego, jakie grupy mięśni w nich są czynne. Ćwiczenia, w których działają te same grupy mięśni, łączymy w oddzielne grupy, otrzymując w ten sposób ćwiczenia: szyi, rąk, nóg, boków, przodu i tyłu. Badając atoli dokładniej działanie odnośnych mięśni, spostrzegamy, że niepodobna grup tych ściśle rozgraniczyć: w każdej znajdujemy ćwiczenia, stanowiące przejście do grup innych, ponieważ działają łącznie na różne grupy mięśniowe, że wspomnę tu o wznoszeniu kolan w zwisie, albo też o skoku [1]).

Bezpośredniem następstwem ruchu każdego jest, jak wiemy, wzmożona czynność naczyń krwionośnych, co oczywiście zachodzi w stopniu rozmaitym. Rozmaitość ta zależną jest od natężenia pracy mięśniowej. Ważne też ma tu znaczenie okoliczność zachowania się naszego przed danem ćwiczeniem, t. j. czyśmy pozostawali w zupełnym lub częściowym spoczynku, czy też pracowali w jakibądź sposób, powodując tem wzmożony dopływ krwi do narządów pracujących.

Gimnastyka, dbając o równomierny rozwój ciała i dążąc do wywarcia wpływu na wszystkie jego części, do zregulowania jego rozwoju, zacząć musi działanie swe od doprowadzenia ciała do takiego stanu, ażeby wszystkie części zarówno podatne na wpływ ten były, a więc ażeby krew w nich równomiernie i w najodpowiedniejszym stosunku była rozmieszczoną. A przystępujemy najczęściej do ćwiczeń gimnastycznych bezpośrednio po pracy umysłowej lub innej jednostronnej, której wynikiem najbliższym jest nadmierny dopływ krwi do mózgu lub innych narządów.

Ażeby otrzymać jak największą z ćwiczeń naszych korzyść powin-

[1]) Wznoszenie kolan w zwisie uważa się za ćwiczenie przodu, wprawia bowiem w ruch głównie mięśnie brzucha; niezależnie od tego jest ćwiczeniem rąk, jako *zwis*. W skoku niepodobna rozgraniczyć działania grup mięśniowych, gdyż niemal wszystkie powołane są do szybkiego i zgodnego działania.

niśmy się do nich odpowiednio przygotować. Przyjąwszy postawę baczną, przerabiamy pewne ćwiczenia o nader słabem natężeniu: odprowadzają one nadmiar krwi z narządów, które przedtem pracowały, a tem powodują równowagę w krwi rozmieszczeniu i ułatwiają pracę serca; prócz tego wprawiają w ruch lekki wszystkie stawy i mięśnie, probując je niejako do ruchu mocniejszego; nadewszystko zaś stanowią wyborny środek upewnienia się, o ile potrafimy osiągnąć postawę baczną, z której i do której wszystkie te ćwiczenia wypełniamy. Ćwiczenia te nazywamy *wstępnemi* [2]).

Ćwiczenia wstępne trwać mają kilka minut zaledwie, w liczbie zależnej od sprawności i nastroju ćwiczących [3]). Składają się na nie:

ćwiczenie nóg, mające znaczenie szczególne, jeżeliśmy uprzednio pracowali umysłowo;

ćwiczenie rąk, doniosłe przedewszystkiem dla utrzymania dobrej postawy, sprowadza bowiem łopatki na miejsce właściwe;

ćwiczenie szyi, które szczególnie rozwija mięśnie, okalające górną część kręgosłupa, a przez to daje szyi siłę i swobodę; prócz tego, ćwiczenie to ułatwia odpływ krwi od głowy [4]).

ćwiczenia tułowia, w liczbie zwykle dwóch, tudzież

ćwiczenie nóg powtórne — mają na celu wypróbowanie postawy bacznej podczas ruchu; ostatnie, t. j. ćwiczenie nóg, wybiera się takie mianowicie, ażeby postawę najłatwiej można było kontrolować (warunkowi temu odpowiadają t. zw. przysiady). Wszystkie te ćwiczenia wstępne zbierają niejako i sprawdzają sprawność narządów, wynikającą z ćwiczeń dawnych, stwierdzają gotowość ciała do osiągnięcia pożytku z ćwiczeń dalszych. Nauczyciel na wykonaniu ich oprzeć powinien rozwinięcie *wzorca*, a w razach pewnych podanie ćwiczeń nowych odłożyć, pomny zasady, że te tylko ćwiczenia z pożytkiem przerabiać można, do których ćwiczący są odpowiednio przygotowani.

Po przerobieniu ćwiczeń wstępnych i przygotowaniu narządów do pewnego wysiłku, a nadewszystko po upewnienia się co do możliwej postawy poprawnej, postępujemy teraz krok dalej na drodze ku otrzymaniu postawy doskonałej, czyli ku poprawieniu t. zw. *trzymania*. Osiągamy to przez wygięcie tułowia wstecz, ale na wysokości piersi t. j. w części kręgosłupa najmniej ruchawej, lecz najważniejszej pod względem utrzymania dobrej postawy. Ażeby wygięcie to umożliwić, wspieramy się końcami ciała, przedłużonego przez rąk wzniesienie wpion, a więc stopami i dłońmi, o powierzchnie prostopadłe (podłoga a ściana, lub ścianka=szwedzki ribbstol). Wygięcie to czynimy niejako swobodnie, sądząc żeśmy osiągnęli kres jego możliwy. Tak atoli nie jest; można je zwiększyć jeszcze nieco przez *wspięcie* t. j. pięt wzniesienie: wtedy ciało wygina się niby łuk napięty przez cięciwę (jest

---

[2]) Ćwiczenia te stanowią niejako trenowanie, stosowane też stale we wszelkich sportach.

[3]) Dla mniej sprawnych, tudzież, gdy ćwiczący uprzednio pracowali jednostronnie, dajemy zazwyczaj 6 ćwiczeń wstępnych. Liczba ta zmniejszać się może — dla sprawniejszych, tudzież nie zmęczonych uprzednią pracą jednostronną—do połowy.

[4]) Ze względu na okoliczność ostatnią, ćwiczenie to należy dawać na samym początku, o ile ćwiczący oddawali się uprzednio pracy umysłowej.

tu nią linia prosta łącząca punkty oparcia). Ćwiczenie to nazywam *na ponem* [5]) (Rys. 3).

Przy n a p o n i e niejako odgięliśmy zbytnie zgięcie kręgosłupa w części piersiowej, a to przez wyginanie go w kierunku przeciwnym, aniżeli to zachodzi pod wpływem zajęć codziennych. Następstwem tego jest, jak wiemy, pewne wyprostowanie postawy, o co starania przewijają się przez cały ciąg gimnastyki. Ale mamy jeszcze inny zmierzający do tego celu środek, a tym jest w y c i ą g n i ę c i e c i a ł a p o d w p ł y w e m w ł a s n e g o c i ę ż a r u. Dopełniamy tego za pomocą zawieszenia się rękoma w górze: bądź z podparciem, bądź w zwisie zupełnym ciała. Ćwiczenie to nazywamy *zwieszeniem* lub *zwisem*. (Rys. 4—6 [6]).

Z w i s, oprócz wyciągnięcia ciała, ma jeszcze inne znaczenie, wyrabia bowiem w sposób właściwy mięśnie rąk, szczególnie zaś te, co przytwierdzone są do rąk a tułowia [7]). Oczywiście dbać tu powinniśmy o właściwe ćwiczenia tego wykonanie, ale i to jest w związku ścisłym z dbałością o dobrą postawę. *(D. c. n.)*

Wład. R. Kozłowski.

BEZCIELESNOŚĆ. [8])

W wieku naszym, słabym i nerwowym, osiągamy zazwyczaj najwyższą siłę fizyczną w dwudziestym roku życia. Następuje potem jej spadek: ciało takiego młodzieńca staje się więcej kościste, duch zaś ciężeje. Sporty i gimnastyka, którym się z zapałem oddawał, obojętnieją mu lub też go nudzą. Daleko mniej używa nóg, bo i to go nudzi, przekłada więc jazdę. Nie będzie teraz dopędzać, jak to czynił wprzódy, ruszającego tramwaju - poczekać woli na następny. Zresztą i wtedy woli odpocząć na ławce. To tylko chwilowo—w domu bowiem siedzieć lubi na meblu wyściełanym, choć dawniej pod przymusem to czynił. W ten sposób staje się coraz większym zwolennikiem wygód, zaś wrogiem ruchu. Tak jest! ruch, na jaki narażony być może, już mu nie smakuje, wstręt sprawia, niezadowolenie. I oto odwyka zupełnie od czynności cielesnej. Niekiedy doznaje wprawdzie uczucia, że coś dobrego postradał; może i pragnie je odzyskać, najczęściej atoli pogrąża się wciąż w takim stanie nieruchawym i wreszcie przestaje być „c z ł o w i e k i e m r u c h l i w y m”, zwiększając liczbę olbrzymią „b e z c i e l e s n y c h”. Przerażająco wielką jest w rzeczy samej liczba tych, co tak swe ciało „s t r a c i l i”, co żyją tylko „d u c h o w o”, co lekceważą zupełnie swe ciało, a potem z podziwu wyjść nie mogą, gdy cierpią fizy-

---

[5]) W Galicyi nosi ono miano *skłonu napiętego* całkiem niesłusznie, skłonem bowiem nazywamy nachylenie bez oparcia w górze. Wyraz „napon” użyty też został przez jednego z autorów dla oznaczenia *wspięcia*; czy dlatego że przy niem stajemy *na piętach?* Be podstawność tego nie potrzebuje chyba dowodzenia.

[6]) Rysunki podane będą w numerze następnym.

[7]) Mowa tu szczególnie o *mięśniu wielkim piersiowym* (M. pectoralis major), tudzież o *szerokim grzbietowym* (M. latissimus dorsi). Pierwszy w życiu codziennem pracuje w skróceniu, drugi zaś w wydłużeniu, co jest główną przyczyną rozsuwania łopatek wbok; w zwisie celowym mięśnie te pracować powinny odwrotnie, jeżeli nie mamy powiększać błędu, który ćwiczenie to zwalcza.

[8]) Według Alberta W e b e r a z Hamburga, „K ö r p e r u n d G e i s t”, 1906.

cznie. Taka b e z c i e l e s n o ś ć, t. j. lekceważenie ciała, jest najgorszą chorobą naszych czasów, stanowi bowiem zarazem źródło wszystkich innych chorób pozbawiające człowieka sprawności, szczęścia. Taki „b e z c i e l e s n y" z niczego zwykle nie jest zadowolony.

Jakże można zapobiedz tej chorobie, której młodzieniec taki nawet nie zna, ani sobie z niej nie zdaje sprawy? Zresztą, choćby ją poznał, to nie będzie nawet w stanie jej przerwać, silniejszą jest bowiem od jego woli.

Świadomość tego stanu rzeczy i jego przyczyn przenika dzisiaj coraz większe koła i coraz więcej spotkać mażna dążenie do zwalczenia złego, mianowicie przez normalny rozwój ciała. Tu jednak niestety wyznać należy, że łatwiej jest zepsuć, aniżeli naprawić: kto stał się „bezcielesnym" t. j. zaniedbał kształcenia swego ciała, temu już niełatwo będzie zaniedbanie wieloletnie odrobić. Długo doświadcza on wstrętu do ruchu normalnego, przejście zaś od wstrętu do zamiłowania jest bardzo trudne i dalekie. To też tylko nieliczni zdołają na tej drodze osiągnąć jakiekolwiek wyniki—większość do wytrwania jest niezdolna.

I jakąż to drogę obierają sobie zazwyczaj? Zazwyczaj opierają się na uznaniu potrzeby rozwijania i ćwiczenia każdego mięśnia zosobna—a to wedle rozmaitych systemów. Systemy te kształcenia ciała są może i dobre dla ludzi normalnych, cielesnych; dla zaniedbanych atoli fizycznie najmniej nadawać się mogą. Mechanicznie wykonywane według suchego przepisu, ćwiczenia są tu bez wszelkiej wartości, bo nie są ożywione duchem, uczuciem. W pewnych razach ćwiczenia takie sztuczne sprowadzić mogą nawet szkodę. Jeżeli robotnik fabryczny bywa cieleśnie słabo rozwinięty, przyczyną tego jest nietylko złe odżywianie lub niezdrowe pomieszczenie, ale może głównie brak naturalnego łącznika duchowego jego z pracą, brak samodzielnego jej odczucia. Podobnież, jeżeli wieśniak, pomimo świeżego powietrza i innych warunków pomyślnych dla rozwoju ciała również rzadko jest okazem dobrego rozwoju ciała, przyczyny tego należy szukać w braku tej karmi duchowej, jakiej praca jego dostarczyćby mogła.

Zupełnie podobne są błędy, czynione przy kształceniu ciała wielu, którzy nie baczą wcale na rodzaj wykonywanych ruchów i tem sobie szkodzą bardzo. Przymus—zawsze szkodzi; tylko więc przy chęci pewni być możemy rozwoju i zdrowia ciała. Zaniedbany w rozwoju swego ciała zawsze ćwiczy pod przymusem, a więc nie dojdzie do odrodzenia fizycznego, bo „ono tylko z ducha jego wychodzić musi". Do tego oprzeć się należy na zadowoleniu estetycznem ze zręczności, harmonii i siły u innych, i to dopiero wytworzyć może chęć do osobistego naśladowania ich ruchów, które polegać będą na biegu, skokach, rzutach w wogóle na grach wolnych. Sądzę, że do odzyskania zanikłego zmysłu kształcenia ciała jedyną i właściwą drogą są gry ruchowe wolne.

Podał Draz.

Ze stowarzyszeń.

Kolonie letnie w Kijowie osiągnęły w ubiegłem lecie wcale poważne wyniki. Wysłano na wieś 152 dziewcząt i 108 chłopców, rozmieszczonych na 18 koloniach. Dziatwa zyskała wiele pod względem za-

równo zdrowia jak i uspołecznienia oraz poczucia swojskiego; stwierdzono ogólnie, że po powrocie z kolonii chętniej się uczy i dzielniej pracuje. Towarzystwo rozporządzało tego lata sumą 3366 rubli oraz bezpłatnem pomieszczeniem.

Warszawskie towarzystwo dobroczynności, jak donoszą pisma codzienne, zamierza wystawić pomieszczenie na gimnastykę dla wychowańców zakładu przy ul. Starej.

Warszawskie towarzystwo wioślarskie urządzało niedawno konkurs kręglowy, do którego stanęło ogółem 17 kręglowców.

W **Warszawskiem tow. cyklistów** rozgrywane są teraz zapasy bilardowe z udziałem 19 graczy, którzy grać będą naogół 361 partyi.

Warszawskie towarzystwo jaroszów postanowiło rozszerzyć działalność swoją przez propagowanie zasad przyrodolecznictwa i ma poczynić starania o zmianę w tym kierunku ustawy. Przyrodolecznictwo uwzględnia przedewszystkiem skromną dyetę—w danym wypadku jarską—pracę fizyczną, ruch naturalny, kąpiele słoneczne i powietrzne i t. d. Na Zachodzie metoda ta propagowana jest przez setki stowarzyszeń o setkach tysięcy członków.

Z życia szkolnego.

W szkole handlowej włocławskiej jest zamiar zaprowadzenia nauki stolarstwa i ślusarstwa, jako przedmiotów dowolnych. Rzecz piękna w zamyśle; gdzieindziej od tego zaczęły się usiłowania, uwieńczone stworzeniem slojdu t. j. pracy fizycznej, przystosowanej do potrzeb wychowawczych. Czy niebyłoby lepiej nie powtarzać tego samego, lecz odrazu stanąć na tym stopniu, który gdzieindziej właśnie drogą prób takich osiągnięto? możebyśmy w ten sposób innych snadniej prześcignąć zdołali?

ZEWSZĄD.

Konkurs strzelecki urządzony został przez Strzelnicę tutejszą i trwać będzie do 1 stycznia.

Kolonie żniwne. Praktyczni duńczycy stworzyli jeszcze jeden rodzaj kolonii, mianowicie kolonie żniwne dla studentów: „Stutenters Hóstearbejde". Polegają one na tem, że studenci niezamożni wyjeżdżają na pobyt bezpłatny na wieś w celu pracowania na roli. Praca taka, uważaną jest jako dzielny środek normalnego rozwoju fizycznego oraz upraktycznienia życiowego. Zapoczątkowane w r. b. przez N. H. Rasmussena i poprowadzone przez zawiązane rychło stowarzyszenie, kolonie te dały dotąd wynik wcale dodatni.

Druk A. Michalskiego, Chmielna 27. Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**